

Semana de 24/03/2025 a 28/03/2025



Sexta-Feira	Sopa	Lentilhas	8,4 gr	3,4 gr	22,8 gr	88 Kcal
	Prato	Borrego estufado com fusilli	17,8 gr	2,9 gr	23,0 gr	190 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				



FUNDAÇÃO CEBI FONTE BOA DOS NABOS- CRECHE (sala amarela)

Semana de 31/03/2025 a 04/04/2025

								
					Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Creme de brócolos		2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	76 Kcal
		Prato	Pescada assada com batata e legumes		29,1 gr	24,0 gr	18,8 gr	143 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples com pão com creme vegetal					
Terça-Feira		Sopa	Abóbora com agrião		2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal
		Prato	Frango estufado com esparguete		13,1 gr	2,4 gr	21,9 gr	164 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru					
Quarta-Feira		Sopa	Alho francês		1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
		Prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozidos		34,1 gr	0,8 gr	10,7 gr	79 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo					
Quinta-Feira		Sopa	Nabiças		4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	74 Kcal
		Prato	Perú estufado com arroz branco e lombardo		22gr	11,2 gr	19,7 gr	173 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com panquecas					
Sexta-Feira		Sopa	Creme de cenoura		3,1 gr	3,2 gr	13,1 gr	70 Kcal
		Prato	Badejo cozido com batata e ervilhas cozidas		24,7 gr	1,4 gr	35,4 gr	89 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo					

Semana de 07/04/2025 a 11/04/2025



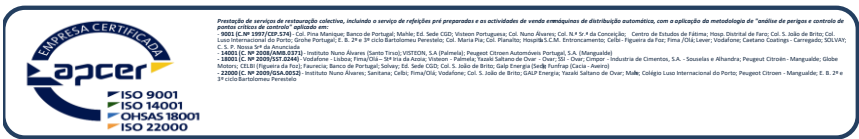
			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	4,6 gr	5,2 gr	24,1 gr	162 Kcal
	Prato	Frango estufado com esparguete	25,4 gr	1,7 gr	28,0 gr	233 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples com pão com creme vegetal				

Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês	3,3 gr	5,1 gr	22,1 gr	149 Kcal
	Prato	Fogonero cozido com batata e legumes	22,8 gr	6,8 gr	20,0 gr	262 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru				

Quarta-Feira	Sopa	Abóbora	3,5 gr	5,3 gr	22,4 gr	153 Kcal
	Prato	Peru estufado com arroz e cenoura	17,6 gr	13,1 gr	27,7 gr	302 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo				

Quinta-Feira	Sopa	Hortaliça	3,8 gr	5,3 gr	24,0 gr	160 Kcal
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos	15,3 gr	10,1 gr	20,3 gr	236 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com Cornflakes				

Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	8,4 gr	3,4 gr	22,8 gr	158 Kcal
	Prato	Frango estufado com fusilli tricolor	25,7 gr	4,3 gr	0,7 gr	155 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				



Semana de 14/03/2025 a 18/03/2025



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e courgete	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	82 Kcal
	Prato	Badejo cozido com batata e feijão verde	29,1 gr	24,0 gr	52,1 gr	545 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples com pão com creme vegetal				

Terça-Feira		Sopa	Creme de lentilhas	2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal
		Prato	Vitela estufada com arroz e cenoura	15,7 gr	6,1 gr	34,8 gr	261 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru				

Quarta-Feira	Sopa	Legumes	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
	Prato	Pescada cozida com batata e brócolos	34,1 gr	15,0 gr	51,1 gr	481 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo				

Quinta-Feira	Sopa	Agrião com abóbora	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	158 Kcal
	Prato	Frango corado com arroz e legumes	22gr	11,2 gr	19,7 gr	226 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com panquecas				

Sexta-Feira	Sopa	Couve portuguesa	3,1 gr	3,2 gr	13,1 gr	94 Kcal
	Prato	Peixe estufado com legumes	24,7 gr	1,4 gr	35,4 gr	256 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				

